

In der kleinen Pause durchatmen

Gönne dir eine kleine Auszeit im Schulalltag! Du hast dir eine erholsame Pause verdient, anstatt hektisch von einem Klassenraum zum nächsten zu eilen oder schnell noch etwas zu kopieren. Du findest hier verschiedene Ideen, um dein Nervenkostüm zu beruhigen – sei es eine Atemübung zum Aufladen der Batterien, ein Bodyscan zum Wahrnehmen des Körpers oder eine kurze Meditation zum Ankommen im Hier und Jetzt. Auch eine kleine Anregung für Leib und Seele ist wieder dabei. Es lohnt sich, mal auszuspannen – dann bist du gestärkt und bereit für die nächsten Herausforderungen! Nimm dir also die Zeit für dich und deine Gesundheit – du wirst dich besser fühlen!

VIDEO

Atemübung Energie-Atmung

3 Minuten

Einleitung

Du bist erschöpft und müde? Dann probiere es doch mal mit dieser Atemtechnik, auf die viele Yogis schwören: Belebe deinen Geist mit viel Sauerstoff und Sorge für Weite in deinem Brustkorb. Nutze diese Technik, um Energie und Konzentration zu tanken und fühle dich wieder frisch und gestärkt. Sauerstoff tanken, das ist die Devise!

Das benötigst du für diese Atemübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort auf einem Stuhl durch.

AUDIO

Achtsamkeit Mini-Bodyscan im Sitzen

3 Minuten

Einleitung

Während des Schulvormittags kann ein kurzer Bodyscan wahre Wunder bewirken. Er erfordert keinen großen Aufwand, aber die Auswirkungen sind enorm. Die Reise durch den eigenen Körper bringt deinen Geist zur Ruhe und beruhigt die Nerven. Bequem sitzend erkundest du verschiedene Bereiche deines Körpers und nimmst Einblick in deine Gedanken und Empfindungen. Die Welt um dich herum verschwindet und es gibt nur noch dich und den Moment. Probiere es einfach aus und du wirst es bestimmt nicht bereuen!

Das benötigst du für den Bodyscan

Suche dir einen ruhigen und ungestörten Ort, um den Bodyscan auf einem Stuhl durchzuführen. Nach einigen Wiederholungen wirst du in der Lage sein, ihn ohne Anleitungsaudio durchzuführen, ohne dass es jemand bemerkt – vielleicht sogar im Lehrerzimmer!

Achtsames Trinken

Einleitung

Nutze die kleine Auszeit im Lehrerzimmer, um dich zu entspannen, tief durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen. Gönn dir eine Tasse deines Lieblingstees und genieße jeden Schluck ganz bewusst.

Das benötigst du für das achtsame Trinken

Diese Achtsamkeitsübung kannst du im Prinzip auch im trubeligen Lehrerzimmer durchführen. Aus einer schönen Teetasse schmeckt der Lieblingstee gleich noch besser. Wenn du keinen Tee magst, wähle dein Lieblingsgetränk.

Anleitung

Mache es dir gemütlich und gönn dir eine Tasse deines Lieblingstees. Atme tief ein und aus, während du deine Tasse in den Händen hältst und dich entspannst. Schließe die Augen und genieße den Duft deines Tees. Spüre die Wärme der Tasse. Nimm einen kleinen Schluck und lass den Geschmack des Tees auf deiner Zunge zergehen. Welche Aromen kannst du herausschmecken? Genieße jeden weiteren Schluck und spüre, wie der Tee deinen Körper wärmt und dich entspannt.

AUDIO

4 Minuten

Atemmeditation Den Augenblick leben „Das Geheimnis der Zufriedenheit“

Einleitung

Kennst du das Gefühl, im Berufsalltag unter Strom zu stehen? Dann geht es dir wie vielen von uns. Wir treffen täglich unzählige Entscheidungen, jonglieren mit vielen Aufgaben und müssen uns auf wirklich viele unterschiedlichste Persönlichkeiten einstellen. Aber jetzt ist es an der Zeit, aus diesem Hamsterrad auszusteigen und eine Pause einzulegen. Lass uns gemeinsam in die Geschichte „Das Geheimnis der Zufriedenheit“ eintauchen und im Hier und Jetzt ankommen. Du hast es verdient, dich zu entspannen und neue Energie zu tanken!

Das benötigst du für diese Atemmeditation

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort im Sitzen oder Liegen durch.

**VIDEO**

Praxis Mit dem Baum in die Balance kommen

2 Minuten

Einleitung

Wir Lehrer können die Balancehaltung des Baumes bestens auf unseren Berufsalltag übertragen: Flexibilität und Stabilität sowie eine Prise Selbstliebe sind unser Schlüssel zum Erfolg. Wir lassen uns dabei nicht aus der Ruhe bringen, egal wie turbulent es ist, und unterstützen uns gegenseitig. Lass uns die Balancehaltung des Baumes üben!

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Führe die Yogaübung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch.
Ein Stuhl kann an wackligen Tagen hilfreich sein.

**VIDEO**

Massage für die Ohren

3 Minuten

Einleitung

Hast du schon mal eine Ohrenmassage gemacht? Wenn du deine Ohren im Uhrzeigersinn massierst, steigerst du deine Konzentration, aktivierst deinen Körper und regst dein Gehirn an. Gegen den Uhrzeigersinn zu massieren ist eine wunderbare Methode, um dich zu entspannen und dein Gehirn zu beruhigen. Das ist eine super Möglichkeit, gerade nach dem Unterricht in lauten Klassen.

Das benötigst du für die Massage

Die Ohrenmassage kannst du an jedem Ort mit oder ohne Öl durchführen. Die Wirkung der Massage lässt sich durch verschiedene Öle intensivieren: Pfefferminzöl zum Beispiel stärkt das Wohlbefinden und hilft bei Kopfschmerzen. Orangenöl ist stimmungsaufhellend.



Einleitung

Fühlst du dich erschöpft und müde?

Probiere doch mal unsere Energiebällchen aus!

Aufgepasst: Sie sind so lecker, dass sie süchtig machen! Diese köstlichen Naschereien kannst du im Handumdrehen zubereiten und sind die perfekte Zwischenmahlzeit. Sie enthalten Datteln, Trockenfrüchte, Nüsse, Eiweiß und versorgen dich mit Ballaststoffen, Mineralien, Vitaminen und gesunden Fettsäuren. So bist du bis zur nächsten Pause top versorgt.

Das benötigst du für 10 Energiebällchen

50 Gramm Mandeln

50 Gramm Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse, Erdnüsse – wie du magst)

100 getrocknete Datteln

50 Gramm getrocknete Früchte (Aprikosen, Feigen, Rosinen, Pflaumen – wie du magst)

1 Teelöffel Nussmousse

1 Teelöffel Kokosöl

Zimt, Vanille oder Kardamom zum Verfeinern

Kakaopulver, Kokosraspel, Mandelsplitter, Pistaziensplitter, Amarant oder Mohn zum Dekorieren

Küchenmaschine/Pürierstab, tiefe Teller, luftdichte Dose zum Aufbewahren

Anleitung

Schneide alle Zutaten in kleine Stücke und zerkleinere sie anschließend mit der Küchenmaschine oder dem Pürierstab.

Forme aus der Mischung kleine Bällchen und rolle sie in einem Topping deiner Wahl in tiefen Tellern. So bekommt dein Powersnack noch mehr Aroma.

Sollten die Kugeln noch recht weich sein, kannst du sie für eine Stunde in den Kühlschrank legen. In einer luftdichten Dose sind die Energiebällchen bis zu zwei Wochen haltbar.